

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”



શું આપને ખબર હતી કે મુખ્યવયની વ્યક્તિગ્રૂપમાં અંધાપો, ડિડ્ઝની નકામી થઈ જવી, શરીરનો કોઈ હિસ્સો કાપવો પડે એવી પરિસ્થિતિના નિર્માણ પાછળ ડાયાબિટીસ એક મુખ્ય કારણ છે?

એશિયન અમેરિકન્સ તથા પેસિફિક આયકેન્સમાં ડાયાબિટીસનો પ્રશ્ન ગંભીર બની રહ્યો છે. પરંતુ યોગ્ય સંચાલન દ્વારા ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરી આપ નિરોગી રહી શકો - આજે અને ભવિષ્યમાં પણ - એ માટે જરૂર છે આપના ‘બ્લડ સુગર’ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખવાની.

આરોગ્યવર્ધક ખાદ્યપદાર્થોની તથા નિયમિત કસરતો દ્વારા આપના ‘બ્લડ સુગર’ને નિયત પ્રમાણની નજીક રાખો. આપને સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ લેતા રહે તથા નિયમિતપણે ‘બ્લડ સુગર’ની ચકાસણી કરતા રહો.

ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે એથી આપ ભવિષ્યમાં આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકશો.

આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખા

વધુ જ્ઞાનકારી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઇટ <http://ndep.nih.gov> ની મુલાકાત લો.

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”



વધુ જ્ઞાનકારી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઇટ <http://ndep.nih.gov> ની મુલાકાત લો.

શું આપને ખબર હતી કે મુખ્યવયની વ્યક્તિગ્રૂપમાં અંધાપો, ડિડ્ઝની નકામી થઈ જવી, શરીરનો કોઈ હિસ્સો કાપવો પડે એવી પરિસ્થિતિના નિર્માણ પાછળ ડાયાબિટીસ એક મુખ્ય કારણ છે?

એશિયન અમેરિકન્સ તથા પેસિફિક આયકેન્સમાં ડાયાબિટીસનો પ્રશ્ન ગંભીર બની રહ્યો છે. પરંતુ યોગ્ય સંચાલન દ્વારા ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરી આપ નિરોગી રહી શકો - આજે અને ભવિષ્યમાં પણ - એ માટે જરૂર છે આપના ‘બ્લડ સુગર’ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખવાની.

આરોગ્યવર્ધક ખાદ્યપદાર્થોની તથા નિયમિત કસરતો દ્વારા આપના ‘બ્લડ સુગર’ને નિયત પ્રમાણની નજીક રાખો. આપને સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ લેતા રહે તથા નિયમિતપણે ‘બ્લડ સુગર’ની ચકાસણી કરતા રહો.

ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે એથી આપ ભવિષ્યમાં આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકશો.

આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખો



- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

4 1/2"x 5 1/4"

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”

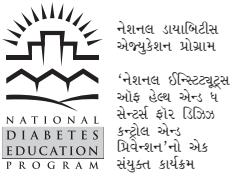
ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે એથી આપ ભવિષ્યમાં આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકશો.



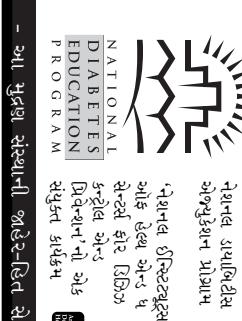
‘નેશનલ ઇન્સિટ્યુટ્યુન્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ ડેન્સ ફેન્ટ્સ ફોર ડિબ્યુન્ટ્સ ફાર ડાયાબિટીસ’નો એન્ડ સંયુક્ત કાર્યક્રમ

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.

4 1/2"x 2"



- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.



2 1/16"x5 1/4"

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”

ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ આનંદ અને શક્તિનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે એથી આપ ભવિષ્યમાં આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકશો.



Gujerati - National Diabetes Education Program: “From the Doctor” Newspaper Ads (65 line screen).
This artwork is camera-ready and may be reprinted and disseminated without permission.

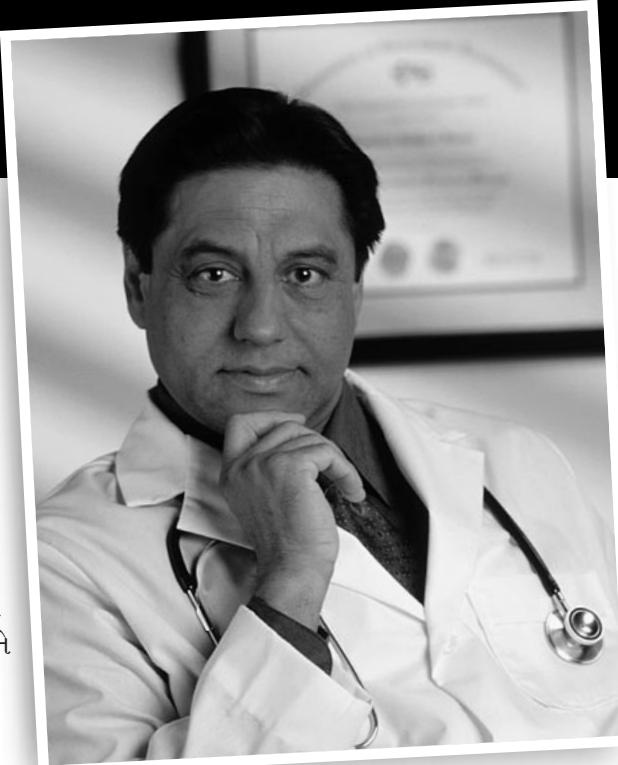
2 1/16"x10"

“ડાયાબિટીસ એક ગંભીર રોગ છે પરંતુ આપ તેનું સંચાલન કરી શકો છો.”

શું આપને ખબર હતી કે પુખ્તવયની વ્યક્તિત્વોમાં અંધાપો, કિડની નકામી થઈ જવી, શરીરનો કોઈ હિસ્સો કાપવો પડે એવી પરિસ્થિતિનું નિમાર્જિ થવા પાછળ ડાયાબિટીસ એક મુખ્ય કારણ છે? હદ્દયરોગ તથા લક્વો થવાની સંભાવના પણ ડાયાબિટીસથી વધી જાય છે.

ઓશિયન અમેરિકન્સ તથા પેસિફિક આયલેન્ડર્સમાં ડાયાબિટીસનો પ્રશ્ન ગંભીર બની રહ્યો છે. પરંતુ યોગ્ય સંચાલન દ્વારા આપ ડાયાબિટીસને નિયન્ત્રિત કરી નિરોગી રહ્યી શકો - આજે અને ભવિષ્યમાં પણ - એ માટે જરૂર છે આપના “બ્લડ સુગર”ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખવાની.

‘બ્લડ સુગર’ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખવાથી કેટલો મોટો ફરક પરી શકે છે અને મારા દાઢાઓ કેટલો રાહત અનુભવી રહ્યા છે, એ મેં મારી નજરે નિષ્ઠાયું છે. જો આપને ડાયાબિટીસ હોય તો આરોગ્યવર્ધક ખોરાક અને નિયમિત કસરતો દ્વારા આપ આપના “બ્લડ સુગર”ને નિયત મર્યાદામાં રાખી શકો. આપને સૂચવવામાં આવેલી નિર્ધારીત દવાઓ તથા નિયમિતપણે ‘બ્લડ સુગર’ની ચકાસણી કરતા રહો. જો આપ ડાયાબિટીસ ધરાવતી વ્યક્તિત્વોને જાણતા હો તો તેમના ‘બ્લડ સુગર’ને કાબુમાં રાખવા માટે જરૂરી સહાય કરી શકો. ડાયાબિટીસનું યોગ્ય સંચાલન કરો. એથી આપ વધુ



શક્તિ અને આનંદનો અનુભવ કરી શકશો. શ્રેષ્ઠ વાત તો એ છે કે આમ કરવાથી આગળ જતા આરોગ્યના ગંભીર પ્રશ્નો ઉભા થવાની શક્યતા આપ નિવારી શકશો.

વધુ જાણકારી માટે 1-800-438-5383 પર ફોન કરો. અથવા અમારી વેબસાઈટ <http://ndep.nih.gov> પરથી વધુ માહિતી મળી શકશે.

આપના ડાયાબિટીસને જીવનભર કાબુમાં રાખો



NATIONAL
DIABETES
EDUCATION
PROGRAM

નેશનલ ડાયાબિટીસ
એજિસ્ટ્રેશન પ્રોગ્રામ
નેશનલ
ડાયાબિટીસ એન્ડ
એન્ડ સેન્ટર
કોર ડિજિઝ કાર્યક્રમ
એન્ડ પ્રોવેન્શનનો
એક સંયુક્ત કાર્યક્રમ



Control your
diabetes.
For Life.

- આ મુદ્રણ સંસ્થાની જાહેર-હિત સેવા.